

# LE PETIT POIS

Ce légume vert au goût légèrement sucré nous régale à tous les âges : le petit pois fait son retour sur les étales.



## CÔTÉ NUTRITION :

Sa composition varie selon son type de conservation :

- Le petit pois frais est riche en eau, fibres et protéines.
- Surgelé ou en boîte de conserve, il est quant à lui beaucoup plus riche en glucides mais reste dans la famille des légumes.
- Sa consommation est très intéressante, particulièrement dans l'alimentation végétarienne : pour la complémentarité des protéines végétales, vous pouvez l'associer avec des céréales (comme dans la recette ci-jointe).



## LE SAVIEZ-VOUS ?

On trouve le petit pois frais dans sa cosse.

- Cosse verte et tendre : le petit pois est prêt à être dégusté. La cosse peut être consommée en soupe par exemple.
- Cosse jaune : le petit pois est farineux et la cosse n'est plus comestible.

# UNE SAISON...UNE RECETTE

## Tartinade de petits pois

Durée de préparation : 20 minutes.

**Ingrédients pour 4 personnes :** 500 g de petits pois frais ou surgelés, 1 échalote, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miel, 50 g d'amandes effilées, 100 g de mascarpone, 5 feuilles de menthe, 4 tranches de pain.



1. Faire cuire les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.



2. Émincer l'échalote.



3. Dans un blender, mixer les petits pois, le mascarpone et l'échalote.



4. Ajouter la menthe, le miel et l'huile d'olive et mélanger. Ajouter du sel et du poivre si besoin. Décorer en ajoutant les amandes effilées, et servir avec une tranche de pain.



MAI JUIN 2019

# Soyons Complices à table !



## API S'ENGAGE CONTRE LE GASPILLAGE !



ÉDITO

## Semaine Européenne du Développement Durable

Acteur engagé de la Semaine Européenne du Développement Durable depuis 10 ans, API Restauration a à cœur de promouvoir l'alimentation responsable dans nos assiettes. Nous avons la conviction qu'une alimentation durable et saine passe par une maîtrise de notre activité de cuisinier, par une sélection rigoureuse de nos approvisionnements et par la gestion des déchets.

Pour en savoir plus sur nos engagements, découvrez nos rapports RSE en ligne : [www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)



Conception: CMA&S



lundi 06 mai	mardi 07 mai	mercredi 08 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
Carottes râpées vinaigrette à l'orange	Salade de pommes de terre au fromage blanc	<b>FERIE</b>	Tomates vinaigrette	Salade iceberg vinaigrette
Filet de poulet façon Tajine	Saucisse de Toulouse* grillée S/porc : nuggets végétariennes		Sauté de boeuf aux olives	Gratin de pommes de terre au poisson
Pâtes farfalles	Haricots beurres persillés		Petits pois	Fromage blanc nature + confiture de groseille
Saint Paulin	Carré de Liguell		Crème anglaise	Banane
Flan chocolat	Kiwi		Gâteau à la pomme rhubarbe	

lundi 13 mai	mardi 14 mai	mercredi 15 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai
Salade de maïs à l'échalote	<b>MENU GREC</b> Tzatziki (concombres vinaigrette fromage blanc, citron et menthe)	Tomates vinaigrette au basilic	Salade mêlée vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette au citron
Boulettes d'agneau aux quatre épices	Psari sto forno (colin au four - sauce tomate, ail et citron)	Rôti de boeuf au jus	Chili sin carne	Carbonara* S/porc : Bolognaise au thon
Semoule	Briam (Pommes de terre, aubergines grillées, courgettes, poivrons, tomates, oignons)	Pommes noisettes	Riz	Coquillettes
Suisse aux fruits	Fromage blanc nature et miel	Chantailou ail et fines herbes	Suisse sucré	Emmental râpé
Orange	Sablé	Mousse au chocolat au lait	Pomme	Banane

lundi 20 mai	mardi 21 mai	mercredi 22 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai
Betteraves vinaigrette balsamique	Demi pamplemousse et sucre	Salade verte vinaigrette	Concombres au fromage blanc	<b>Menu des Pirates</b> Cocktail du petit moussé Sirop grenadine Melon
Sauté de poulet sauce italienne	Jambon blanc ** ketchup S/porc : merlu sauce estragon Purée de pommes de terre	Tortillas aux légumes du soleil	Tarte thon tomate	Colin sauce rougail
Pennes		Buchette vache chèvre	Vache qui rit	Riz pilaf et ananas
Tomme blanche	Chantailou	Liégeois chocolat	Banane	Yaourt à la vanille de la ferme de Sigy
Kiwi	Flan nappé caramel			Gâteau du capitaine Jack Sparrow à la noix de coco

lundi 27 mai	mardi 28 mai	mercredi 29 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai
Radis roses et beurre	Salade iceberg vinaigrette	Concombres vinaigrette à l'aneth	<b>FERIE</b>	<b>FERIE</b>
Sauté de veau sauce printanière	Hachis parmentier de bœuf	Merguez au jus		
Pommes de terre vapeur		Ratatouille		
Gouda	Suisse aux fruits	Carré de Liguell		
Mousse au chocolat au lait	Compote pomme poire	Nectarine		

lundi 03 juin	mardi 04 juin	mercredi 05 juin	jeudi 06 juin	vendredi 07 juin
Carottes râpées vinaigrette au jus de citron	<b>Menu Espagnol</b>	Salade de pâtes, surimi, vinaigrette à la ciboulette	Concombres vinaigrette	Salade verte vinaigrette
Tortellini ricotta épinards sauce crème	Melon jaune	Rôti de boeuf froid	Poulet et riz à la méridionale façon risotto	Lasagne bolognaise
Emmental	Sauté de porc* sauce espagnol S/porc : Omelette Haricots blanc à la tomate	Ratatouille	Chantailou	Fromage ail et fines herbes
Crème dessert praliné	Yaourt nature de la ferme de Viltain + sucre Churros fourré cacao	Buchette vache chèvre	Cherises	Banane

lundi 10 juin	mardi 11 juin	mercredi 12 juin	jeudi 13 juin	vendredi 14 juin
<b>FERIE</b>	Crêpe aux champignons	Melon	<b>Repas froid</b> Tomates cerises	Macédoine de légumes mayonnaise
	Merguez	Jambalaya* - riz S/porc : Jambalaya de légumes - riz	Jambon* blanc S/porc : œuf dur	Poisson gratiné au fromage
	Choux fleur béchamel	Camembert	Salade de pommes de terre, dés de tomates, cornichons et mayonnaise	Pâtes
	Suisse aux fruits	Compote pomme	Edam	Chantailou ail et fines herbes
	Kiwi		Crème au chocolat de la ferme de Sigy	Fraise et sucre

lundi 17 juin	mardi 18 juin	mercredi 19 juin	jeudi 20 juin	vendredi 21 juin
Taboulé libanais	Concombres vinaigrette à la menthe	Coleslaw	<b>Menu Breton</b>	Salade de pommes de terre et cornichons
Emincé de poulet sauce aigre douce	Colin d'Alaska façon meunière + citron	Pizza du chef (tomate - chèvre - origan)	Salade verte vinaigrette	Crousty de poulet + ketchup
Carottes persillées	Riz à la tomate	Suisse aromatisé	Crêpe Sarrasin - champignon - volaille	Ratatouille
Buchette vache chèvre	Tomme noire	Cerises	Petit moulé	Pâtes
Orange	Mousse chocolat au lait		Flan aux pruneaux	Gouda

lundi 24 juin	mardi 25 juin	mercredi 26 juin	jeudi 27 juin	vendredi 28 juin
Tomates cerises	Brocolis vinaigrette à l'échalote	Oeuf dur mayonnaise	Salade verte vinaigrette	<b>Menu Africain</b> Concombre vinaigrette
Filet de Merlu sauce piperade	Tarte aux 3 fromages	Dés de poisson aux 3 céréales	Lasagne bolognaise	Mafé de bœuf aux cacahuètes
Semoule	Yaourt sucré	Pommes de terre vapeur	Mimolette	Purée de patate douce
Carré de Liguell	Ananas	Suisse sucré	Compote pomme	Fromage blanc et sucre
Flan vanille		Fraises et sucre		Tarte chocolat banane

lundi 01 juillet	mardi 02 juillet	mercredi 03 juillet	jeudi 04 juillet	vendredi 05 juillet
Carottes râpées vinaigrette	Lentilles vinaigrette	Pastèque	Pamplemousse + sucre	Menu Camping Cocktail de départ (Sirop de fraise)
Paupiette de veau sauce basquaise	Emincé de poulet sauce Tandori	Raviolis de boeuf	Paëlla de la mer-riz	Tomates cerises
Coquillettes	Haricots beurres			Chipolatas* + ketchup
Camembert	Gouda	Yaourt sucré	Chantailou ail et fines herbes	S/porc : poisson meunière + ketchup
Compote pomme fraise	Pêche	Eclair au chocolat	Mousse chocolat au lait	Chips

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements